



In februari is de spanning op basisscholen bijna voelbaar. Er hangen strenge briefjes op de deuren waarop staat geschreven dat iedereen stil moet zijn. Kinderen met bleke snuitjes betreden het schoolgebouw. Door de gangen sist het C-woord: CITO. Voor veel kinderen uit groep 8 is de Cito-toets een bron van stress. Hoe loods je je kind door die drie dagen?

Kinderen uit groep 8 worden tijdens de Cito-toets uitgebreid geïnterviewd en ook het Jeugdjournaal besteedt dagelijks aandacht aan de eindtoets. Mocht je als ouder dan nog niet helemaal doordrongen zijn van het belang dat aan de Cito wordt gehecht, ga dan maar eens naar een open avond van een willekeurige middelbare school. Daar vliegen de Cito-scores je om de oren. "Je bent hier welkom met een Cito-score van 540 of hoger," meldt een decaan tijdens het voorlichtingspraatje op een van de open avonden. 540? Op een schaal die loopt tot 550? Slik.

Tijd om je te verdiepen in het scoresysteem. Net als je het enigszins denkt te kunnen doorgronden, komt dochter-lief thuis. Ze zit nu nog in groep 7, maar de juf heeft de klas nu al beloofd dat ze straks tijdens de eindtoets kauwgom mee mogen nemen. Hoe bijzonder is dat? De kinderen uit groep 7 hebben nu wel in de gaten hoe belangrijk de Cito-eindtoets is. Probeer daar als ouder dan nog maar eens luchtig overheen te stappen.

Spanning

Faalangstdeskundige Ivo Mijland van Ortho Consult noemt het pijnlijk dat er zoveel gewicht wordt gehangen aan de Cito-toets. Ortho Consult geeft trainingen aan docenten, directie en mentorenteams. In zijn praktijk wordt hij regelmatig geraadpleegd door ouders van kinderen die kampen met faalangst.

Mede daarom ontwikkelde hij een online faalangsttraining.

Mijland verbaast zich er niet over dat zoveel kinderen de druk van de Cito-toets voelen. "Onze maatschappij is zo gericht op presteren. Kinderen die goed scoren op de Cito-toets worden opgezocht door het Jeugdjournaal. In de politiek heerst het misverstand dat de Cito-toets een toets is waar je voor kunt zakken of slagen. Daar schrikken ouders van. Het loopt volledig uit de hand. Maatschappelijk is de Cito-toets een prima meetmoment, maar het zou niet allesbepalend moeten zijn. In de dossiers van de middelbare scholier is vaak jaren na dato de Cito-score nog terug te vinden en wordt het magische getal zelfs ingezet als bepalende factor in de leerlingbespreking."

Mijland gaat verder: "Een beetje spanning is niet erg, maar we moeten ervoor waken dat we die drie dagen in het leven van een twaalfjarige zó ingewikkeld en belangrijk maken dat sommige kinderen er faalangst door ontwikkelen. Kinderen die de eindtoets moeten maken, zitten aan het begin van de puberteit. Die periode is al moeilijk genoeg. We moeten de toets wat meer normaliseren."

Faalangst

Volgens onderzoeken heeft zo'n twaalf procent van de kinderen last van faalangst. Bij de examens van de middelbare school ligt het

De Cito-toets

De Eindtoets Basisonderwijs meet de basisvaardigheden van leerlingen op de onderdelen taal, rekenen en studievastigheden. Er bestaat ook nog een onderdeel wereldoriëntatie, maar dat is niet verplicht. De toets bestaat uit 200 meerkeuzevragen.

De score geeft aan hoe een kind scoort in vergelijking met alle andere kinderen. De maximale score is 550. In 2012 haalden de 162.000 deelnemende leerlingen gemiddeld een score van 536. Het brugklatype dat daar het beste bij past is gemengde/theoretische leerweg en havo. Op basis van de toets kreeg 47,5 procent een vmbo-advies, 34,5 procent kreeg een havo-advies en 18 procent van de kinderen werd het vwo aangeraden.

Afgelopen jaar maakte niet een kind de Cito-toets foutloos. Er waren drie kinderen met één fout. In totaal haalden ruim vierduizend leerlingen een score van 550. Dat betekent dat zij 15 of minder fouten maakten in de toets.

Nu doet 85 procent van de scholen mee aan de eindtoets. Het ministerie van OCW wil dat alle leerlingen vanaf 2013 een centrale eindtoets voor taal en rekenen gaan afleggen. De toets wordt dan afgenomen in april. Het advies van de school zal dan zwaarder gaan tellen bij de aanmelding voor de middelbare school. Het voorstel moet nog worden besproken in de Tweede Kamer. Mogelijk wordt de invoering doorgeschoven naar 2014.

Gwen (11)
Schooladvies: VWO
Citoscore: 544

Vorbereiding: "Omdat ik erg zenuwachtig was voor de Cito-toets heb ik een paar toetsen op internet gemaakt. Op school had ik al geoefend, dus ik wist wel ongeveer hoe de vragen gesteld werden. Soms twijfelde ik of ik de vraag wel goed begrepen had. Daarom heb ik samen met mijn moeder nog een paar extra oefentoetsen opgezocht. Verder ben ik op tijd naar bed gegaan zodat ik in ieder geval goed kon nadenken tijdens de toets. Het gekke was dat ik juist niet in slaap kon vallen omdat ik dat zo graag wilde."
En toen: "Voor de school waar ik naartoe wilde, had ik eigenlijk een score van 545 nodig. Omdat ik de afgelopen jaren steeds een goed rapport had, heeft mijn school een positief advies uitgebracht. Daarom kon ik me daar toch aanmelden."

gemiddelde rond twintig procent. Mijland schat in dat het aantal kinderen dat faalangst voelt tijdens de Cito ongeveer ook zo hoog zal liggen.

Hoe kun je zien of jouw kind tot die groep behoort? Mijland: "Faalangst zie je niet aan de buitenkant. Sommige kinderen trillen, andere gaan juist heel clownesk doen. Mensen met faalangst zijn geneigd dat te verbergen omdat de maatschappij faalangst zielig vindt. Je kunt stellen dat je kind faalangst heeft als er op een bepaald moment niet uitkomt wat er normaal gesproken wel in zit. Laat je kind het hele jaar zien dat hij 541 scoort op de Cito en komt er op de eindtoets 532 uit, dan weet je dat er iets niet klopt."

Denk je dat je kind faalangstig is, kijk dan ook eens kritisch hoe hij zich op het sportveld beweegt en hoe hij met zijn vriendjes is. Volgens deskundigen zijn er namelijk drie gebieden waarop faalangst zich openbaart: op cognitie, sociaal gedrag en motorische functies.

Wat kan er nu eigenlijk fout gaan als je kind faalangstig is? "Het kind kan dichtklappen en een black-out krijgen," stelt Mijland. "Faalangst is een activering van een heel gezond biologisch systeem, alleen wordt het actief op een onhandig moment. In een normale situatie wordt twintig procent van de zuurstof door je hersenen ge-

bruikt. Dat is relatief natuurlijk ontzettend veel voor zo'n klein stukje van je lichaam. Als je brein angst ervaart, gaat het als het ware op slot. Je lichaam kan dan die twintig procent zuurstof gebruiken om te vechten of vluchten. Zonder zuurstof kan je brein niet werken en dus gaat het 'uit'. Dat noemen we een black-out."

Bij een black-out maakt het korte termijn geheugen geen contact meer met het lange termijn geheugen. De meest eenvoudige som wordt dan ineens een onmogelijke opgave.

Niemand wil natuurlijk dat zijn kind in zo'n situatie terecht komt. Wat kun je doen om het te voorkomen? Ivo Mijland: "Maak de Cito-toets niet groter dan hij is. Veel ouders doen juist die dingen die de faalangst voeden. Ze steken een kaarsje op, sturen hun kind vroeger dan normaal naar bed, oefenen nog een keer samen... Alleen maar met de beste bedoelingen, maar een kind kan dat als drukverhogend ervaren. Ik zou zeggen, doe zo gewoon mogelijk met elkaar. Stel ook geen beloning in het vooruitzicht. Ik herinner me een jongen die een reisje naar New York zou krijgen als hij een Cito-score van 545 zou halen. Daarmee zet je het kind, onbedoeld, vooraf al in de schuld. Hij krijgt het signaal dat slagen tot belonen leidt, maar ook dat mislukken niet gewaardeerd wordt."

Training

In een poging het beste uit het kind te halen worden sommige kinderen naar speciale Cito-trainingen gestuurd. Scholen zijn er in het algemeen niet voor. In de klas wordt al vaak genoeg geoefend met de opgaven. Zo weten de kinderen in ieder geval hoe de vragen gesteld worden. Een kind dat overdreven veel oefent zou zomaar een paar punten boven zijn normale niveau uit kunnen komen. Het is nog maar de vraag of hij daar wel bij gebaat is.

"Mensen zijn als de dood dat hun kind naar het vmbo moet. Dat is op zich al heel erg. Het vmbo is een prima opleiding. Ik heb er zelf les gegeven en kan niet anders zeggen dan dat er leuke lui rondlopen. Stel dat je je vmbo-kind naar Cito-training stuurt. De training lijkt zich uit te betalen en je kind mag naar de Havo. Denk je dat je kind er gelukkig van wordt dat hij elke dag op zijn tenen moet lopen? Of, net even anders, je stuurt je Havo-kind naar de Cito-training. Door alle stress rolt er toch een vmbo-advies uit. De middelbare school van keuze vertrouwt op het advies van de basisschool en stuurt het kind naar de havo. Dan bestaat de kans dat dat kind niet uit de verf komt, omdat hij in de mislukningsmodus staat."

"Maak er geen drama van. Als je kind wél naar het vmbo gaat, dan is de kans groot dat hij zó lekker

in zijn vel zit, dat hij op zijn eigen niveau presteert en na de kerstvakantie alsnog naar de havo gaat." In praktijk zullen maar weinig kinderen weigeren als een ouder voorstelt een Cito-training te gaan volgen. Het zou nog wat anders zijn als je kind er zelf om zou vragen, maar ook dan kun je je afvragen waarom je kind zo graag zo goed wil presteren. Wil hij dat voor zijn ouders of voor zichzelf? Bijna elk kind wil zijn ouders graag trots maken. Al bij al schreeft zo'n training de spanning behoorlijk op. Het kind moet natuurlijk gebracht en gehaald worden en de kosten lopen al gauw in de honderden euro's. Knappe tiener die daar ongevoelig voor blijft.

Inzet en resultaat

Volgens onderzoeken komen ouders van kinderen met faalangst in vier soorten voor. Ze zijn perfectionistisch, té beschermend, verwaarlozend of ongeduldig. Als een kind te zeer wordt beoordeeld op de geleverde prestaties, kan er faalangst ontstaan. Mijland: "Er zijn interessante onderzoeken gedaan waarbij een onderscheid werd gemaakt tussen inzet en resultaat. Een kind dat geprezen wordt om zijn inzet is vaak succesvoller dan een kind dat geprezen wordt om het resultaat. Inzetsbeloning zorgt ook dat kinderen meer uitdagingen aan kunnen, terwijl prestatiebeloning juist andersom lijkt



Peter (12)
Schooladvies: VMBO
Citoscore: 539

Voorbereiding: "Mijn moeder deed heel relaxed over de eindtoets, daarom heb ik me er ook niet zo druk over gemaakt. Op school deden ze er wel heel ingewikkeld over. Voor mij maakte dat niet zoveel uit. Ik rekende op een vmbo-score. Ach, ik hoef niet zo nodig de beste van de klas te zijn. Tijdens de toets mochten we drinken en een koek meenemen. Dat heb ik wel gedaan. Niet omdat ik daardoor beter zou scoren, maar gewoon omdat ik het lekker vind."

En toen: "Iedereen was verbaasd toen ik ineens 539 scoorde op de Cito-toets. Ikzelf ook, maar ik vond het gewoon niet zo moeilijk. Met die score zou ik naar de havo kunnen, maar de school heeft me toch geadviseerd in te schrijven voor het vmbo. Als blijkt dat dat heel goed gaat, kan ik altijd nog overstappen."

te werken. Het kind dat beloond wordt om de prestatie moet heel hard werken en lang wachten op dat korte moment van succes."

Mijland denkt dat veel kinderen met faalangst ook een ouder met faalangst hebben. Op zich hoeft dat geen probleem te zijn, als die ouder ervoor uit zou komen. "Een kind komt niet graag thuis met het verhaal 'ik klapte ineens helemaal dicht'. Bij andere kinderen zien ze dat niet. Die bieden tegen elkaar op over hoe goed het wel niet ging. En thuis zien ze het ook niet. Faalangst is niet normaal, dat hoor je niet te hebben. Ik heb wel eens sessies met kinderen, waarin ik het kind aan zijn ouders laat vertellen over wat hem is overkomen. Daarna vraag ik wie van de ouders zich in het verhaal herkent. Als een van de ouders dat bevestigt dan is dat een enorme erkenning voor een kind. Hoera, ik heb iets wat ergens vandaan komt, lijkt hij te ervaren. Al die tijd heeft hij gedacht dat hij de enige was die dat meemaakte."

"Het zou toch mooi zijn als er meer openheid over faalangst was? Dat een voetballer in Studio Sport zou vertellen over die penalty die hij miste: 'Kijk, dat was nou zo'n moment. Ik was bang dat ik hem erover zou schieten en daarom kon ik me niet meer concentreren. Door mijn angst schoot ik over'. Kinderen moeten leren dat ze fouten mogen maken. Van

jongs af aan kun je ze al leren dat het menselijk is om een keer iets fout te doen. Maar wat doen we als een kind zijn glas van de tafel stoot? We roepen: 'Hoe kun je dat nou doen?' En dan gaan we mopperend de boel opruimen. Wat zou er gebeuren als je zegt: 'Ach ja, mama laat ook wel eens een glas vallen'."

"Tegenwoordig moet alles vlug. Kinderen zien ook de gehaastheid van hun ouders. Bij het avondeten moeten we dooreten want papa moet naar een vergadering en mama moet nog stukken doorneemen. Die gehaastheid maakt dat er nauwelijks gelegenheid is om stil te staan bij momenten die lastig zijn."

Zenuwachtig

En dan is het zover. Het is C-day. Je hebt je gedeisd gehouden, geen kaarsen, geen beloning en je hebt je schoonmoeder geïnstrueerd vooral niet te bellen om succes te wensen. In de Cito-week doe je alsof het een normale schoolweek betreft. En toch stort je kind in op dag een van de Cito-toets. Hoe ga je daarmee om?

Mijland: "De eerste reactie is misschien te zeggen dat die angst nergens voor nodig is, maar daar kan een kind niks mee. Daarmee zeg je eigenlijk dat zijn gevoel niet klopt en daardoor wordt het alleen maar erger. Je kunt beter vragen: wat gebeurde er nou? En

dan is het een kwestie van luisteren: oren open en mond dicht. Een kind moet zich veilig genoeg voelen om te kunnen zeggen dat hij zenuwachtig is voor die toets. Je kunt over een eigen ervaring vertellen. Over die keer dat je voor een groep moest spreken en daar zo nerveus voor was dat je de tekst vergeten was."

"Overigens hangt de prestatie natuurlijk van meerdere factoren af. Je kunt je voorstellen dat het beter gaat als je een lekker weekend achter de rug hebt, dan wanneer je drie keer bij je terminale oma op bezoek bent geweest."

Mocht de faalangst ernstige vormen aannemen, dan verdient het volgens Mijland de aanbeveling om met een consultant erover te praten. Een gesprek onder begeleiding met het kind en beide ouders kan vaak al heel veel en heel snel ruimte geven voor een andere koers.

Momentopname

Als Ivo Mijland het voor het zeggen had, zou de Cito-toets in de toekomst een andere status krijgen. "Ik vind dat het onderwijs kinderen moet stimuleren te doen waar ze goed in zijn. Er zou beter naar het kind gekeken moeten worden. De Cito-toets moet gezien worden als een momentopname. De school zou de score van de Cito-toets moeten vergelijken met het beeld dat zij van een leerling hebben na acht jaar begeleiden. Klopt dit beeld of zit er een raar verschil? Die uitkomst zouden scholen moeten bespreken in een speciaal oudergesprek. Daarbij moeten we gaan uitstralen dat elk kind er toe doet, dat elk kind waardevol is. De Cito, de vorderingen en het daarbij passende vervolgonderwijs worden dan geen pijnlijke meetlatten maar waardevolle richtingaanwijzers"



Ivo Mijland is contextueel hulpverlener en supervisor bij Ortho Consult (www.orthoconsult.nl). Hij is samen met Ard Nieuwenbroek initiator van de website www.faalangst.nl. Meer lezen? *Faalangst aan de start*, Ard Nieuwenbroek en Anne ter Beek. *Succes met faalangst*, Ard Nieuwenbroek en Ivo Mijland

Lisa (12)
Schooladvies: VWO
Citoscore: 546

Voorbereiding: "Sinds groep 1-2 haal ik alleen maar A's en B's op de Cito-score. Ik was er niet zo bang voor dat ik dit keer lager zou scoren. Toen ik op dinsdag opstond was ik wel een beetje misselijk van de spanning. Van mijn moeder moest ik toen toch een boterham eten omdat ik anders niet goed zou kunnen nadenken. Voor de zekerheid heb ik een gelukspoppetje meegenomen, maar ik heb het eigenlijk niet nodig gehad."

En toen: "Toen ik de uitslag kreeg was ik wel heel blij. Niet alleen omdat ik me kon inschrijven bij de school waar ik naartoe wilde, maar ook omdat we een nieuwe fiets zouden gaan kopen. Ik had sowieso een nieuwe fiets nodig voor de middelbare, maar toen ik deze zag, was ik meteen verkocht. Mijn moeder zei toen dat ik hem zou krijgen als ik een goede Cito-score zou halen. Dat is me gelukt."